

ക്ലാസ്സ്: ഡോ. മുഹമ്മദ് അഷ്റഫ് മൗലവി - മദീന

الطب النبوي

العقائد  
വിശ്വാസ  
കാര്യങ്ങൾ

## ഇസ്ലാമിക ചികിത്സ

ഭാഗം-2

# ശാരീരിക രോഗങ്ങളും, മാനസിക രോഗങ്ങളും രോഗ പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങളും

قَالَ تَعَالَى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿٨٠﴾ وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا ﴿٨١﴾ وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوْقًا ﴿٨٢﴾ وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ وَلَا

يَزِيْدُ الظَّٰلِمِيْنَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٣﴾ الإسراء: ٨٠ - ٨٢

എന്റെ രക്ഷിതാവേ, സത്യത്തിന്റെ പ്രവേശനമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ നീ എന്നെ പ്രവേശിപ്പിക്കുകയും, സത്യത്തിന്റെ ബഹിർഗ്ഗമന മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ നീ എന്നെ പുറപ്പെടുവിക്കുകയും ചെയ്യേണമേ. നിന്റെ പക്കൽ നിന്ന് എനിക്ക് സഹായകമായ ഒരു ആധികാരിക ശക്തി നീ ഏർപ്പെടുത്തിത്തരികയും ചെയ്യേണമേ എന്ന് നീ പറയുകയും ചെയ്യുക. ○ സത്യം വന്നിരിക്കുന്നു. അസത്യം മാഞ്ഞുപോയിരിക്കുന്നു. തീർച്ചയായും അസത്യം മാഞ്ഞുപോകുന്നതാകുന്നു. എന്നും നീ പറയുക. ○ സത്യവിശ്വാസികൾക്ക് ശമനവും കാരുണ്യവുമായിട്ടുള്ളത് ഖുർആനിലൂടെ നാം അവതരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അക്രമികൾക്ക് അത് നഷ്ടമല്ലാതെ (മറ്റൊന്നും) വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നില്ല.

## വിശ്വാസവും ചികിത്സയും

അല്ലാഹുവിലുള്ള കെട്ടുറപ്പുള്ള വിശ്വാസം നമ്മിലുണ്ടെന്നതിന് തെളിവാണ് കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം അല്ലാഹുവിൽ ഭർമേൽപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം നാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ കാര്യങ്ങൾക്കും കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക എന്നത്. അതിൽ പെട്ടതാണ് രോഗം മാറ്റാനും കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തണം എന്നത്. അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില കാര്യങ്ങൾ നാം വിശദീകരിക്കുകയുണ്ടായി.

രോഗം എല്ലാവർക്കും പിടിപെടാൻ സാധ്യതയുള്ള പരീക്ഷണമാണ്. പക്ഷെ അത് വിശ്വാസികൾക്ക് നന്മയായി ഭവിക്കും എന്നും ഒരർത്ഥത്തിൽ അവനത് അനുഗ്രഹമാണെന്ന് നമുക്ക് ബോധ്യമാകും. കാരണം രോഗത്തിലൂടെ അല്ലാഹു വിശ്വാസിയെ പാപങ്ങളിൽ നിന്നും, തെറ്റുകളിൽ നിന്നും കഴുകി ശുദ്ധീകരിക്കും.

## രോഗങ്ങളുടെ ഇനങ്ങൾ

രോഗങ്ങൾ പ്രധാനമായും രണ്ട് ഇനങ്ങളാണ്:  
അവയിൽ പെട്ടതാണ്:

- 1- ആത്മീയമായ രോഗങ്ങൾ (الأمراض القلبية)
- 2- ശാരീരികമായ രോഗങ്ങൾ (الأمراض البدنية)

### ആത്മീയ രോഗങ്ങൾ

ഹൃദയത്തെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങളാണ് ഇത് കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നത്. വിശുദ്ധ ഖുർആനിൽ ധാരാളം ആയത്തുകൾ ഈ വിഷയത്തിൽ നമുക്ക് കാണാൻ സാധിക്കും. ഉദാഹരണം: അല്ലാഹു പറയുന്നു:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴾ البقرة: ١٠

അവരുടെ മനസ്സുകളിൽ ഒരുതരം രോഗമുണ്ട്. തന്നിമിത്തം അല്ലാഹു അവർക്ക് രോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. കള്ളം പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നതിന്റെ ഫലമായി വേദനയേറിയ ശിക്ഷയാണ് അവർക്കുണ്ടായിരിക്കുക.

മറ്റൊരു ആയത്ത് കാണുക:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ إِذْ يَكْفُلُ الْمُنَافِقُونَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ غَرَّ هَوَاهُمْ دِينُهُمْ ﴾ الأنفال: ൧൩

ഈ കൂട്ടരെ (മുസ്ലിംകളെ) അവരുടെ മതവിശ്വാസം വഞ്ചിച്ചു കളഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്ന് കപടവിശ്വാസികളും, മനസ്സിൽ രോഗമുള്ളവരും പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്ന സന്ദർഭമത്രെ അത്.

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَى رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ ﴾ التوبة: ൧൨

എന്നാൽ മനസ്സുകളിൽ രോഗമുള്ളവർക്കൊക്കെ അവർക്ക് അവരുടെ ദുഷ്ടതയിലേക്ക് കൂടുതൽ ദുഷ്ടത കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയാണ് അത് ചെയ്തത്. അവർ സത്യനിഷേധികളായിരിക്കത്തന്നെ മരിക്കുകയും ചെയ്തു.

വളരെ അപകടം നിറഞ്ഞ രോഗമാണിത്. നന്മകൾ അധികരിപ്പിച്ച് കൊണ്ടും തിന്മകളിൽ നിന്ന് വിട്ട് നിന്ന് കൊണ്ടും ഇതിനെ ഭേദമാക്കണം. ശാരീരിക രോഗം പോലെയുള്ള രോഗമല്ലിത്.

### ആത്മീയ രോഗം കൊണ്ടുള്ള അപകടങ്ങൾ

ആത്മീയ രോഗം കൊണ്ട് പല വ്യതിയാനങ്ങളും ഉണ്ടാകും. അല്ലാഹു പറയുന്നത് കാണുക:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَإِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ إِذَا فَرِيقٌ مِّنْهُمْ مُّعْرِضُونَ ﴾ ൧൪ وَإِنْ يَكُنْ لَهُمُ الْحَقُّ يَأْتُوا إِلَيْهِ مُذْعِنِينَ ﴾ ൧൫

قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ أَمْ آتَوْا أَمْ يَخَافُونَ أَنْ يَحْيِفَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَرَسُولُهُ، بَلْ أُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿ ൧൫ ﴾ النور: ൧൪ - ൧൫

അവർക്കിടയിൽ (റസൂൽ ﷺ) തീർപ്പുകൽപിക്കുന്നതിനായി അല്ലാഹുവിലേക്കും അവന്റെ റസൂലിലേക്കും അവർ വിളിക്കപ്പെട്ടാൽ അപ്പോഴതാ അവരിൽ ഒരു വിഭാഗം തിരിഞ്ഞുകളയുന്നു. ○ ന്യായം അവർക്ക് അനുകൂലമാണെങ്കിലോ അവർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ (റസൂലിന്റെ) അടുത്തേക്ക് വിധേയത്വത്തോട് കൂടി വരികയും ചെയ്യും. ○ അവരുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ വല്ല രോഗവുമുണ്ടോ? അതല്ല അവർക്ക് സംശയം പിടിപെട്ടിരിക്കുകയാണോ? അതല്ല അല്ലാഹുവും അവന്റെ റസൂലും അവരോട് അനീതി പ്രവർത്തിക്കുമെന്ന് അവർ ഭയപ്പെടുകയാണോ? അല്ല, അവർ തന്നെയാകുന്നു അക്രമികൾ.

ഹൃദയത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗം വളരെ മാരകമാണെന്ന് നാം മനസ്സിലാക്കി. അതിൽ നിന്ന് പശ്ചാത്താപത്തിലൂടെയും, അല്ലാഹുവിലേക്ക് മടങ്ങലിലൂടെയും അല്ലാതെ

രക്ഷപ്പെടാൻ സാധിക്കുകയില്ല. മറ്റു രോഗങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ കിട്ടിയാലും ഇല്ലെങ്കിലും മരണം വരെ രോഗത്തിൽ കിടക്കേണ്ടി വന്നാലും കുഴപ്പമില്ല. വിശ്വാസ പരമായതും, ഹൃദയങ്ങളിൽ സംശയങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നതുമായ രോഗമാണ് ബാധിച്ചതെങ്കിൽ അതവന് പ്രശ്നം തന്നെയാണ്. ഇത്തരം ആത്മീയ രോഗങ്ങൾ മാറ്റാൻ സഹായകമാകുന്ന കാരണങ്ങളിൽ പെട്ടതാണ് അറിവ് നേടലും അതിന് വേണ്ടി സഹകരിക്കലും അതനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കലുമെല്ലാം. അല്ലാഹു നമ്മെ സഹായിക്കുമാറാവട്ടെ..ആമീൻ

## ആത്മീയ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണം

ആത്മീയമായ രോഗങ്ങൾ പ്രധാനമായും രണ്ട് കാരണങ്ങളാലാണ് ഉണ്ടാവുന്നത്. അവ:

### 1- സംശയങ്ങൾ (الشبهات)

സംശയങ്ങളും, കെട്ടുറപ്പുള്ള വിശ്വാസമില്ലായ്മയിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന പല രോഗങ്ങളാണ് ഇതിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നത്. ഊഹങ്ങളും ഇതിൽപെടും. ഇത്തരം അസുഖങ്ങളുള്ള ആളുകൾ അല്ലാഹുവിനോട് സദാ പ്രാർത്ഥിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കണം. റസൂൽ ﷺ പഠിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പ്രാർത്ഥന കാണുക:

عن أنس قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر أن يقول يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك فقلت يا رسول الله آمنا وبك وبما جئت به فهل تخاف علينا ؟ قال نعم إن القلوب بين إصبعين من أصابع الله يقلبهما كما يشاء - رواه الترمذي وابن ماجه ، قال الشيخ الألباني : صحيح

അനസ് പറഞ്ഞു: റസൂൽ ﷺ (ഇത്) പറയൽ അധികരിപ്പിക്കുമായിരുന്നു: ഹൃദയങ്ങളെ മാറ്റി മറിക്കുന്നവനേ..എന്റെ ഹൃദയത്തെ നിന്റെ ദീനിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിർത്തണേ.. അപ്പോൾ ഞാൻ ചോദിച്ചു: അല്ലാഹുവിന്റെ ദൂതരേ.. ഞങ്ങൾ വിശ്വസിച്ചിരിക്കുന്നു, ഞങ്ങൾ താങ്കളിലും, താങ്കൾ കൊണ്ട് വന്നതിലും വിശ്വസിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും താങ്കൾ ഞങ്ങളുടെ മേൽ ഭയപ്പെടുന്നുണ്ടോ? റസൂൽ ﷺ പറഞ്ഞു: അതേ.. നിശ്ചയം ഹൃദയങ്ങൾ അല്ലാഹുവിന്റെ വിരലുകളിൽ പെട്ട രണ്ട് വിരലുകൾക്കിടയിലാണ്, അവൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന രൂപത്തിൽ അവ രണ്ടിനേയും അവൻ മറിക്കും.

മറ്റൊരു റിപ്പോർട്ടിൽ ഇങ്ങനെ കാണാം:

عن معاذ بن معاذ عن أبي كعب صاحب الحرير حدثني شهر بن حوشب قال قلت لأم سلمة : يا أم المؤمنين ما كان أكثر دعاء رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان عندك ؟ قالت كان أكثر دعائه يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك قالت يا رسول الله ما أكثر دعاءك يا مقلب القلوب ثبت قلبي على دينك ؟ قال يا أم سلمة إنه ليس آدمي إلا وقلبه بين أصبعين من أصابع الله فمن شاء أقام ومن شاء أزاغ فتلا معاذ { ربنا لا تنزع قلوبنا بعد إذ هديتنا } - رواه الترمذي ، قال الشيخ الألباني : صحيح

മുആദ് ബ്നി മുആദ് അബീ കഅ്ബിൽ (അബ്ബൂറബ്ബ് അൽ അസ്ദി) നിന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു. അബീ കഅ്ബ് പറഞ്ഞു: ശഹ്റു ബ്നി ഹൗശബ് പറഞ്ഞു: ഞാൻ ഉമ്മു സലമ യോട് ചോദിച്ചു: അല്ലയോ വിശ്വാസികളുടെ മാതാവേ.. റസൂൽ ﷺ നിങ്ങളുടെ കൂടെ ആയിരുന്നാൽ റസൂൽ ﷺ യുടെ പ്രാർത്ഥനകളിൽ അധികരിപ്പിച്ചിരുന്നത് ഏത് പ്രാർത്ഥനയാണ്? അവർ പറഞ്ഞു: റസൂൽ ﷺ യുടെ പ്രാർത്ഥനകളിൽ ഏറ്റവും അധികരിച്ചിരുന്നത്: ഏ ഹൃദയങ്ങളെ മാറ്റി മറിക്കുന്നവനേ എന്റെ ഹൃദയത്തെ നിന്റെ ദീനിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിർത്തണേ. അവർ പറഞ്ഞു: ഞാൻ ചോദിച്ചു: അല്ലാഹുവിന്റെ ദൂതരേ.. താങ്കളുടെ പ്രാർത്ഥനകളിൽ ഏറ്റവും അധികരിപ്പിക്കുന്നത് ഏത് പ്രാർത്ഥനയെയാണ്.? ഏ



അല്ലാഹു ഉണർത്തുന്നത്. അത്തരം ആളുകളാണ് അന്യസ്ത്രീകളുടേയും പുരുഷന്മാരുടേയും അശ്ലീല ചിത്രങ്ങളും രൂപങ്ങളുമൊക്കെ കാണുന്നവരും ആസ്വദിക്കുന്നവരും. നിഷിദ്ധമായ ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാൻ അല്ലാഹു തന്ന അനുഗ്രഹങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് അല്ലാഹുവിന്റെ വലിയ താക്കീത് നമുക്ക് കാണാവുന്നതാണ്. അല്ലാഹു പറയുന്നു.

قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ الإسراء: ٣٦

(തീർച്ചയായും കേൾവി, കാഴ്ച, ഹൃദയം എന്നിവയെപ്പറ്റിയെല്ലാം ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുന്നതാണ്.) , വീണ്ടും അല്ലാഹു പറയുന്നത് കാണുക:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَقَفُّهُمْ إِنَّمَا مَسْئُولُونَ﴾ الصافات: ٢٤

(അവരെ നിങ്ങളൊന്നു നിർത്തുക. അവരോട് ചോദ്യം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.)

ദേഹേച്ഛകളിൽ മുഴുകുന്ന എല്ലാ ആളുകൾക്കും ഈ ഒരു കാര്യം എപ്പോഴും ഓർമ്മയിലുണ്ടായിരിക്കണം. അല്ലാഹുവിന്റെ മുമ്പിൽ കൃത്യമായ ഉത്തരങ്ങൾ പറയേണ്ടി വരും എന്ന ബോധം അവരിലുണ്ടാവണം.

## ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ

ആരോഗ്യത്തിന് നല്ല പ്രാധാന്യമാണ് ഇസ്‌ലാം നൽകുന്നത്. ആരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിലേ ആരാധനകളും സകല നന്മകളും കൃത്യമായ രൂപത്തിൽ നിർവഹിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ എന്നത് നമുക്ക് അറിയാവുന്ന യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രധാന മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക:

1- **ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കണം.** അതിന് ഇസ്‌ലാം നൽകുന്ന പ്രാധാന്യം നാം മനസ്സിലാക്കുകയുണ്ടായി.

ആരോഗ്യമുള്ള ശക്തനായ വിശ്വാസിയെ കുറിച്ച് റസൂൽ ﷺ പറയുന്നത് കാണുക:

عن أبي هريرة رضي الله عنه ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : ( الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ . اِحْرَضْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ . وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا ، وَلَكِنْ قُلْ : قَدَّرَ اللَّهُ ، وَمَا شَاءَ فَعَلَ ؛ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ ) رواه مسلم .

അബൂ ഹുരൈറ رضي الله عنه നിവേദനം. റസൂൽ ﷺ പറഞ്ഞു: ശക്തനായ വിശ്വാസി ബലഹീനനായ വിശ്വാസിയേക്കാൾ അല്ലാഹുവിലേക്ക് കൂടുതൽ ഇഷ്ടപ്പെട്ടവനും ഉത്തമനാണ്. എല്ലാവരിലും നന്മയുമുണ്ട്. നിനക്ക് ഉപകാരമുള്ള (കാര്യങ്ങളിൽ) നീ ആവേശം (ആർത്തി) കാണിക്കുക. നീ അല്ലാഹുവിനെ കൊണ്ട് സഹായം തേടുക, നീ അശക്തനാകരുത്. ഇനി നിനക്ക് വല്ല (അബദ്ധവും) ബാധിച്ചാൽ ഞാൻ ഇങ്ങനെയും ഇങ്ങനെയുമൊക്കെ ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ എന്ന് നീ പറയരുത്. എന്നാൽ നീ പറയേണ്ടത്: അല്ലാഹുവിന്റെ വിധി, അവൻ ഉദ്ദേശിച്ചത് അവൻ ചെയ്തു (എന്നാണ്). നിശ്ചയം 'എങ്കിൽ' എന്നത് (അങ്ങനെ ആയിരുന്നെങ്കിൽ എന്നത്) ശൈത്യാനിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ തുറക്കുന്നതാണ്.

2- **രോഗത്തിന് മുമ്പ് അതിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാനുള്ള വഴികൾ നാം കണ്ടെത്തണം:**

ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില കാര്യങ്ങൾ നാം മുമ്പ് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഭക്ഷണ ക്രമീകരണങ്ങളിലൂടെയും മറ്റും നമുക്ക് ഇത് സാധ്യമാകുന്നതാണെന്ന് നാം വിവരിച്ചു. അധിക രോഗത്തിന്റേയും കാരണം വയർ ആണെന്നാണ് വൈദ്യനമാരൊക്കെ പറയാറുള്ളത്. ജീവിക്കാൻ മാത്രം കഴിക്കുക. കൂടുതലാവുകയാണെങ്കിൽ വയറിന്റെ മുന്നിലൊരു ഭാഗം മാത്രം കഴിക്കുക.

3- **ശരീരത്തിലെ വൃത്തികേടുകൾ, അവശിഷ്ടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കൽ:**

ശരീരത്തിലെ കേട് വന്ന സാധനങ്ങൾ ഓരോ വിധത്തിലൂടെ ഒഴിവാക്കി കളയണം. തുമ്മൽ, കാഷ്ടിക്കൽ, മൂത്രിക്കൽ, വിയർക്കൽ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിലൂടെ ശരീരത്തിൽ

നിന്നും അവശിഷ്ടങ്ങൾ പുറത്ത് പോകും. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ അതാതിന്റെ സമയത്ത് കളയാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം. ഇതിലൂടെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം ഉണ്ടാവും.

ശരീരത്തിലെ കേടായ രക്തം പുറത്ത് കളയണം. ഓപറേഷനുകളിലൂടെയോ, കൊമ്പ് വെക്കലിലൂടെയോ, ഞരമ്പ് മുറിച്ച് കൊണ്ടോ (الفصد) ഇത് നടത്താം. പ്രവാചകൻ ﷺ കൊമ്പ് വെക്കാറുണ്ടായിരുന്നു (الحجامة) എന്ന് ഹദീസുകളിൽ കാണാം. പല രോഗങ്ങൾക്കും ഉള്ള സംരക്ഷണമാണ് ഹിജാമ. ഇഹ്റാമിൽ പോലും റസൂൽ ﷺ ഹിജാമ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

(ഹിജാമ ചെയ്യൽ നല്ലതാണ്. അറബി മാസം 17/19/21 ദിവസങ്ങളിൽ ഇത് ചെയ്യുന്നത് പ്രത്യേകം സുന്നത്താണ്. വ്യാഴായ്ചയോ, തിങ്കളാഴ്ചയോ, ചൊവ്വാഴ്ചയോ ഹിജാമ ചെയ്യാൻ പരിശ്രമിക്കാൻ റസൂൽ ﷺ പറയുന്നത് ഇബ്നുമജ് ഉദ്ദരിക്കുന്ന ഹസൻ ആയ ഹദീസിൽ കാണാവുന്നതാണ്. അത് പോലെ തന്നെ ബുധൻ, വെള്ളി, ശനി, ഞായർ ദിവസങ്ങളിൽ അതിന് പ്രത്യേകം പരിശ്രമിക്കരുതെന്നും റസൂൽ ﷺ പറയുന്നുണ്ട്..)

ശരീരത്തിൽ ആവശ്യമില്ലാത്ത വായു (ഗ്യാസ്) ഉണ്ടെങ്കിൽ അതും പുറത്ത് കളയേണ്ടതാണ്. ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ഇവ സ്വമേധയാ തന്നെ പുറത്ത് കളയാനുള്ള സംവിധാനം അല്ലാഹു നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതിൽ പെട്ടതാണ് കാഷ്ടിക്കലും, മുത്രികലും, വിയർപ്പുമെല്ലാം. അത് പോലെ ഉറക്കത്തിൽ ഇന്ദ്രിയ സ്പലനം ഉണ്ടാവുന്നതും, ഛർദ്ദിക്കലും അതിൽ പെടും. ചിലപ്പോൾ സ്വയം ഛർദ്ദിച്ചില്ലെങ്കിൽ കൃത്രിമമായി ഛർദ്ദിക്കേണ്ടി വരും. നോമ്പുകാരന് ഇങ്ങനെ മനുഷ്യാർവും ഛർദ്ദിച്ചാലേ നോമ്പ് മുറിയുകയുള്ളൂ.

## ഉറക്കം

ഉറങ്ങേണ്ട സമയത്ത് ഉറങ്ങണം. ഉറക്കമില്ലായ്മ കൊണ്ട് പല രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകും. മാനസികമായ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർക്ക് ഉറക്കം കുറവായിരിക്കും. ഉറക്കമില്ലായ്മ മാനസിക അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുമെന്ന് നമുക്കറിയാം. ഉറക്കത്തിൽ മനുഷ്യന് നല്ല വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. അവൻ ഉറങ്ങുമ്പോൾ അവന്റെ ആത്മാവ് അവനിൽ നിന്ന് വേർപെടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അല്ലാഹു പറയുന്നത് കാണുക:

﴿قَالَ تَعَالَى إِنَّ اللَّهَ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلَ

الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾ الزمر: ٤٢

ആത്മാവുകളെ അവയുടെ മരണവേളയിൽ അല്ലാഹു പൂർണ്ണമായി ഏറ്റെടുക്കുന്നു. മരണപ്പെടാത്തവയെ അവയുടെ ഉറക്കത്തിലും. എന്നിട്ട് ഏതൊക്കെ ആത്മാവിന് അവൻ മരണം വിധിച്ചിരിക്കുന്നുവോ അവയെ അവൻ പിടിച്ചു വെയ്ക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവയെ നിശ്ചിതമായ ഒരു അവധിവരെ അവൻ വിട്ടയക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തീർച്ചയായും അതിൽ ചിന്തിക്കുന്ന ജനങ്ങൾക്ക് ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളുണ്ട്.

ഉറക്കം ചെറിയൊരു മരണമാണെന്ന് ഈ ആയത്തിൽ നിന്നും വ്യക്തമാണ്. അപ്പോൾ ശരീരത്തിന് കൊടുക്കേണ്ട വിശ്രമങ്ങൾ നാം കൊടുക്കണം. ഉറങ്ങേണ്ട സമയത്ത് ഉറങ്ങുകയും വേണം. അമിതമായ ഉറക്കം ശരീരത്തിന് കേടുമാണെന്ന് കൂടി നാം ഇതോടൊപ്പം അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

## വിശപ്പും ദാഹവും തീർക്കൽ

രോഗം വരാതിരിക്കാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളിൽ പെട്ട മറ്റൊന്നാണ് വിശപ്പും ദാഹവും ഉണ്ടാവുമ്പോൾ അവ ഇല്ലാതാക്കുക എന്നത്. വിശക്കുമ്പോൾ തിന്നണം, ദാഹിക്കുമ്പോൾ കുടിക്കണം. ഈ കാര്യം നമുക്ക് ആരും വിവരിച്ച് തരേണ്ട ആവശ്യമില്ലാത്തതാണ്. മുൻകാലക്കാരെല്ലാം ഭക്ഷണം വളരെ കുറച്ച് മാത്രം കഴിക്കുന്നവരായിരുന്നു. അത് കൊണ്ട് തന്നെ അവർക്ക് രോഗവും കുറവായിരുന്നു.

## വൃത്തികേടുകളിൽ നിന്നും വിട്ട് നിൽക്കൽ

ശാരീരിക രോഗം പിടിപെടാതിരിക്കാൻ നാം വൃത്തികേടുകളിൽ നിന്നും, അത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ട് നിൽക്കണം. മദ്യപാനം, വൃദിച്ചാരം പോലെയുള്ള വൃത്തികേടുകൾ കൊണ്ട് ധാരാളം രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവുന്നുണ്ട്. അത് പോലെ തന്നെ മയക്കുമരുന്നുകൾ പോലെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് കൊണ്ടും രോഗങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്. അവയൊക്കെ ഒഴിവാക്കേണ്ടവനാണ് മുസ്‌ലിം. അശ്ശീലതകൾ കൊണ്ട് രോഗങ്ങൾ വ്യാപകമാകുമെന്ന് റസൂൽ ﷺ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നത് കാണുക:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ قَالَ أَقْبَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا مَعْشَرَ الْمُهَاجِرِينَ خَمْسٌ إِذَا ابْتَلَيْتُمْ بِهِنَّ وَأَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ تُدْرِكُوهُنَّ لَمْ تَظْهَرَ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ قَطُّ حَتَّى يُعْلِنُوا بِهَا إِلَّا فَشًا فِيهِمُ الطَّاعُونَ وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا وَلَمْ يَنْقُصُوا الْمَكْيَالَ وَالْمِيزَانَ إِلَّا أَخَذُوا بِالسِّنِينَ وَشِدَّةِ الْمَوْنَةِ وَجَوْرِ السُّلْطَانِ عَلَيْهِمْ وَلَمْ يَمْنَعُوا زَكَاةَ أَمْوَالِهِمْ إِلَّا مُنِعُوا الْقَطْرَ مِنَ السَّمَاءِ وَلَوْلَا الْبَهَائِمُ لَمْ يُمْطَرُوا وَلَمْ يَنْقُصُوا عَهْدَ اللَّهِ وَعَهْدَ رَسُولِهِ إِلَّا سَلَطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ عَدُوًّا مِنْ غَيْرِهِمْ فَأَخَذُوا بَعْضُ مَا فِي أَيْدِيهِمْ وَمَا لَمْ تَحْكُمُ أُمَّتُهُمْ بِكِتَابِ اللَّهِ وَيَتَخَيَّرُوا مِمَّا أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَّا جَعَلَ اللَّهُ بَأْسَهُمْ بَيْنَهُمْ - رواه ابن ماجه ، قال الألباني: حسن.

അബൂല്ലാഹി ബ്നി ഉമർ ഷഹീദി പറഞ്ഞു: റസൂൽ ﷺ ഞങ്ങളിലേക്ക് തിരിഞ്ഞ് പറഞ്ഞു: ഏ മുഹാജിർ സമൂഹമേ.. അഞ്ച് കാര്യങ്ങൾ, അവ കൊണ്ട് നിങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടാൽ (അഥവാ അവ കൊണ്ട് നിങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നതാണ്) - അവ നിങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നതിനെ തൊട്ട് ഞാൻ അല്ലാഹുവിൽ അഭയം തേടുന്നു- പരസ്യമാക്കിക്കൊണ്ട് അശ്ശീലതകൾ ഒരു സമൂഹത്തിൽ പ്രകടമായാൽ മുൻകഴിഞ്ഞ് പോയ അവരുടെ പൂർവികരിൽ ഉണ്ടായിട്ടില്ലാത്ത പ്ലേഗും, വേദനകളും (വേദനയുള്ള രോഗങ്ങളും) അവരിൽ പരക്കാതിരിക്കുകയില്ല. അളവിലും തൂക്കത്തിലും അവർ കുറവ് കാണിച്ചാൽ ക്ഷാമം കൊണ്ടും, അമിത ചിലവ് കൊണ്ടും (വിലക്കയറ്റം) അവരുടെ നേതാക്കളുടെ പരാക്രമം കൊണ്ടും അവർ ശിക്ഷിക്കപ്പെടാതിരിക്കുകയില്ല. അവർ അവരുടെ സമ്പത്തിന്റെ സകാത്ത് തടഞ്ഞാൽ ആകാശത്ത് നിന്ന് മഴ അവർക്ക് തടയപ്പെടാതിരിക്കുകയില്ല, നാൽകാലി മൃഗങ്ങൾ ഇല്ലായിരുന്നു എങ്കിൽ അവർക്ക് മഴ വർഷിക്കപ്പെടില്ലായിരുന്നു. അവർ അല്ലാഹുവിന്റേയും അവന്റെ റസൂലിന്റേയും കരാർ ലംഘിച്ചാൽ അവരിൽ നിന്നല്ലാത്ത അവരുടെ ശത്രുക്കളെ അവരുടെ മേൽ ആധിപത്യമുള്ളതാക്കാതിരിക്കില്ല. (അഥവാ മുസ്‌ലിംകളിൽ നിന്നല്ലാത്ത ശത്രുക്കൾ അവരുടെ മേൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കും), അപ്പോൾ അവർ അവരുടെ പക്കലുള്ളതിൽ ചിലത് (സമ്പത്ത് പോലെയുള്ളവ) കൈവശപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. അവരുടെ നേതാക്കൾ അല്ലാഹുവിന്റെ ഗ്രന്ഥം കൊണ്ട് വിധി കൽപിക്കാതിരിക്കുകയും, അല്ലാഹു ഇറക്കിയതിൽ നിന്ന് സ്വന്തമായ അഭിപ്രായം സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്താൽ അല്ലാഹു അവരുടെ കഴപ്പങ്ങൾ അവരിൽ നിന്ന് തന്നെ ആക്കും (അഥവാ അവർ പരസ്പരം പോരാടിക്കുകയും ഭിന്നിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാകും).


ഈ കാര്യങ്ങൾ അല്ലാഹുവിന്റെ പരീക്ഷണങ്ങളാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. അല്ലാഹു ചില ശിക്ഷകൾ ഭൂമിയിൽ വെച്ച് തന്നെ നൽകുമെന്ന് നമ്മെ വിശുദ്ധ ഖുർആനിലൂടെ അറിയിക്കുന്നുണ്ട്. അല്ലാഹു പറയുന്നു:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَنَذِقَنَّهُمْ مِنَ الْعَذَابِ الْأَدْنَى دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ السجدة: ٢١

ഏറ്റവും വലിയ ആ ശിക്ഷ കൂടാതെ (ഐഹികമായ) ചില ചെറിയതരം ശിക്ഷകളും നാം അവരെ ആസ്വദിപ്പിക്കുന്നതാണ്. അവർ ഒരു വേള മടങ്ങിയേക്കാമല്ലോ.



## ചികിത്സ

ഈ രോഗ പ്രതിരോധ മാർഗങ്ങൾ നാം സ്വീകരിക്കാതിരുന്നാൽ നമ്മിൽ രോഗം പിടിപെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. രോഗം പിടിപെട്ടാൽ ചികിത്സിക്കൽ നിർബന്ധമാണ്. അല്ലാഹു രോഗത്തെ ഇറക്കിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതോടൊപ്പം അതിനെ സുഖപ്പെടുത്തുന്ന മരുന്നും ഇറക്കിയിട്ടുണ്ട് എന്ന് നാം പഠിച്ചു. ഒരു രോഗത്തിനും മരുന്ന് ഇറക്കാതെ വിട്ടിട്ടില്ല. ഓരോ മരുന്നും അറിയുന്നവൻ അറിഞ്ഞു, അറിയാത്തവൻ അതറിഞ്ഞില്ല എന്നാണ് റസൂൽ  പറഞ്ഞത്.

## ശാരീരിക രോഗം രണ്ട് വിധം

ശാരീരികമായി ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ രണ്ട് വിധമുണ്ട്.

### 1- കാരണമറിയുന്ന രോഗങ്ങൾ:

കാരണമറിയുന്ന രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്: കൈ ഒടിയൽ, ബാഹ്യമായ മുറിവുകൾ പോലെയുള്ളവ.

### 2- കാരണമറിയാത്ത രോഗങ്ങൾ:

പരിശോധനയിൽ കാരണം അറിയാത്തതും, ചികിത്സിച്ചിട്ട് ഭേദമാകാത്തതുമായ രോഗങ്ങളാണിത്.

(തുടരും)

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً، وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ  
وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

## സലഫി വെബ് സൈറ്റുകൾ

<http://www.salafivoice.com/>  
<http://www.dawavoice.com/>  
<http://www.salaficlassroom.com/>  
<http://www.islamhouse.com/>  
<http://www.esalsabeel.com/>  
<http://www.muhammadnabi.info>  
<http://nicheoftruth.org/>  
<http://mujahidtube.com/>  
<http://www.snehasamvadam.com/>  
<http://alislahradio.com/>